



## 《健康周刊》特约合作机构

## 咱厝人身边的好医院

品牌专栏热线15980068048 (微信号B84552165)

**晋江市医院**

晋江市医院 福建省晋江市医院

罗裳院区地址: 泉州市晋江市晋光路与世纪大道交叉口北侧  
服务热线: 0595-85683434

**晋江市中医院**

人道·爱心 敬业·利民

预约热线: 0595-85891234  
地址: 晋江市泉安中路1105号

**晋江市第二医院(安海医院)**

晋江市第二医院  
安海医院

地址: 晋江市安海镇海八中路92号  
电话: 0595-85700180

**晋江市医院晋南分院**

国家公立二级甲等综合性医院  
全心全意守护您的健康!

预约服务热线: 0595-85286195  
地址: 福建省晋江市龙湖镇中山街南路18号

**福建医科大学附属口腔医院闽南分院  
晋江市口腔医院**

明德博学 精医济世

地址: 晋江市青阳街道迎宾路25号  
电话: 0595-88319120

本期聚焦

## 开学“压力病”来袭 “压力管理”这样做

本地资讯

### 晋江市第三医院开展“暖暖夕阳”敬老活动

本报讯 为推进“党建+邻里心理健康服务项目”深入开展,拓展网络服务功能,提升基层老年人心理健康服务能力,有效维护和促进老年心理健康,日前,晋江市第三医院老年心理护航党员先锋队在湖中村第四网格党群服务站开展了一场“暖暖夕阳”老年人团体活动。

当天活动内容丰富,通过“1+1手指操”“吹乒乓球过水杯”“机智抢答”等游戏的开展,促进了老年人之间的互动与交流,增强了老年人之间的友谊,提升了老年人动手动脑的能力。

该院相关工作人员介绍,此次活动是专门针对老年人身心特点开展的趣味活动,旨在活跃老年人精神文化生活,让大家老有所学、老有所乐。接下来,晋江市第三医院将依托“桑榆XIN家工作室”,持续为村民群众提供丰富多样的心理健康服务,以实际行动践行“我为社会做好事”。

### 晋江市医院 离退休党支部 获省级表彰

本报讯 近日,记者从晋江市医院获悉,省委离退休干部工作委员会、省委老干部局命名了第三批省级离退休干部示范党支部。其中,中共晋江市医院离退休支部委员会光荣上榜,获得了省级离退休干部示范党支部表彰。

### 市民收到假币主动上缴 晋江农商银行支招: 四招辨真伪

本报讯 误收假币,该怎么处理?近日,市民陈女士的一个举动就为大家做了一次很好的示范。

“你好,我误收了几张假币,现在来银行上交。”日前,陈女士来到晋江农商银行营业部,向该行工作人员说道。摊开这12张假币,包含了11张100元假币和1张20元假币,总计1120元假币。

“其实我们开商店,难免一不留神收到一些假币,有时也不知道怎么处理。”陈女士说,“之前晋江农商银行到我们商店做过反假币宣讲,从宣传折页中了解到误收假币要及时上缴银行或公安机关,因此前来晋江农商银行上缴假币。”

在客户表明来意后,晋江农商银行营业部柜面两名工作人员立即按照相关规定逐张进行核验,确认均为假币后,在假币正反两面加盖“假币”字样印章,并现场为客户开具了假币收缴凭证。为陈女士主动上缴假币行为点赞的同时,晋江农商银行收缴柜员还在现场为其普及了人民币的防伪特征,以及常见的伪造币、变造币特征。

收到假币,市民该如何处理呢?晋江农商银行工作人员表示,市民收到假币后,应交给银行或公安机关,不可再次使用,否则不仅伤害更多人,还会构成违法行为,同时,收到假币后不可自行收藏,否则也会构成违法行为。

#### 小贴士 | 如何辨别人民币真伪?

晋江农商银行工作人员介绍,以2015年版100元人民币为例,只需四招即可快速辨别真伪。

第一招:转动看。先看正面大“100”面额数字,转动钞票看,真币的“100”会由金色变为绿色;再看右侧垂直于票面的那根间断的线,也是转动钞票,真币的会由品红色变为绿色。

第二招:透光看。看正面左侧的空白区域,不透光看几乎看不到什么,只需对着光源看,就能看见毛泽东头像水印和数字“100”白水印,以及红色“100”,红色“100”是由正背局部图案组合而成。

第三招:用手摸。用手摸正面国徽、“中国人民银行”行名、团花、右上角面额数字、盲文等部位,能感觉到这些地方高出纸面,有明显的凹凸感。触摸背面人民大会堂部位,也有明显的凹凸感。

第四招:用放大镜检查。用放大镜检查正面左上角中国人民银行行名处的“中国”两字附近,能看见缩微印刷的文字“RMB100”组成的数字“100”;背面下方“YUAN”右侧也印有缩微文字“RMB100”和“人民币”字样,而这些文字用肉眼是看不见的。

“身边好几个孩子,平时都很正常,可一让孩子学习就说头晕、肚子疼、想上厕所。”最近,市民张女士有些烦恼,对于孩子的这些行为,一时不知是怎么回事?实际上,这有可能是“压力病”的表现。

伴随学校开学,不少孩子或多或少出现了此类症状。其实,压力也是一种“病”,那该如何应对它?在此,邀你补上“压力管理”这堂课。

#### 现象▶

#### 开学季“压力病”来了

“医生你好,孩子突然头疼、肚子疼,老师打电话来让我赶紧去接……”前几日,还没等到孩子放学,蔡女士就因儿子老师的一通电话慌了神。带孩子去医院检查后,医生坦言,这或许与开学有关。

“医生建议我们多与孩子沟通交流,必要时也可进行专业的心理疏导。他说有些心血管系统、呼吸系统和胃肠道系统的不适,可能是心理问题引起的。”蔡女士坦言,“我一开始也是半信半疑,但听完医生的解析,再结合孩子的行为,我觉得确实有迹可循,有一定道理。”

原来,蔡女士的儿子小宇学习成绩不错,进入五年级后,学习压力变大了。因为上学期他的成绩有所下滑,一家人都很紧张,特别是蔡女士,在暑假里把小宇的学习时间排得很满。每天都有阅读、学习任务,玩耍的时间很少。这时,蔡女士意识到自己将压力转移到了孩子身上,加上开学这一因素,孩子身上的压力越来越沉,在身体上也有了“反应”。



#### 解析▶ 助力孩子合理管理压力

“如果按照中医的思路,压力大,就可能致头晕的现象。所以,建议家长一方面想办法控制学习任务的量,另一方面,帮孩子调整自己,迎接与假期不同的生活节奏。在一定范围内的压力,不是都需要减掉的,而是鼓励孩子积极起来,面对任务。”晋江市中医院陈丽芬医生介绍,如果孩子最近总是说累,不像平时那样开心地笑,容易发脾气,食欲下降,没

争及在家里家长对孩子过于严厉、时刻监控等所产生的压力。

高压之下,如何引导孩子管理好自己的健康?李莉丽说,“我们建议给孩子乐趣、空闲时间、亲情时间,给孩子和同龄人交流的机会,鼓励家长陪同孩子多手段开阔眼界,让孩子眼中看到的世界不只是教室那么大;教孩子积极面对压力的技巧。例如,压力是双刃剑,也是常见的,我们可以去管理、利用它,鼓励孩子多发展兴趣、树立远大的目标等。”

### 深沪镇卫生院 “移动门诊”上门送医



本报讯 近日,深沪镇卫生院党支部开展卫生健康服务进邻里活动,在华山、浔光等村实行移动“门诊”进村社,在港阜村、华山村、浔光村免费上门办理高血压和糖尿病“两病”特殊门诊。

在浔光村、华山村,深沪镇卫生院医生黄银昆每周携带移动医疗设备进行巡诊,为村民开展送药上门服务。村民通过医保卡、医保电子凭证、晋江医码通等多种方式,实现就诊、缴费、取药、即时结报医保。

“办理‘两病’特殊门诊后,我们的工作队员会提前进行电话咨询,为村民把病历、药品送到村委会,做到精准服务,一办到底、应办尽办,确实为辖区群众‘办实事’。”深沪镇卫生院院长黄文生介绍,近两个月来,其卫生院党员团队共为华山、浔光、港阜三个村67人免费办理了“两病”特殊门诊。同时,为起到早发现、早治疗的目的,党员团队在工作开展过程中还积极为村民普及高血压和糖尿病的相关知识,致力于提高村民预防“两病”的意识。

## 理财

## 利率下调仍须抢购 新一期储蓄国债明日发行

颇受稳健投资者喜爱的储蓄国债又要来了!记者获悉,2022年第三期和第四期凭证式储蓄国债将于9月10日至19日发行。尽管此次储蓄国债年利率再度下调,但依然吸引了诸多关注,有意向的市民依然需要定好闹钟,及时抢购。需要提醒的是,凭证式储蓄国债需要到银行柜台购买,疫情期间市民进入线下银行网点购买国债时,请佩戴口罩,并遵从相关防疫规定。

#### 两期储蓄国债如期发行

9月6日,财政部官网公告称,决定发行2022年第三期和第四期凭证式储蓄国债,发行期为9月10日至19日。

公告显示,两期国债均为固定利率、固定期限品种,最大发行总额300亿元。第三期期限3年,票面年利率3.05%,最大发行额150亿元。第四期期限5年,票面年利率3.22%,最大发行额150亿元。

提前兑付规则方面,投资者购买两期国债后,可到原购买机构办理提前兑付,但当国债发行期最后一天不办理提前兑付。投资者提前兑付两期国债按实际持有时间和相对应的档利率计付利息,具体为:从购买之日起,两期国债持有时间不满半年不计付利息,满半年不满1年按年利率0.35%计息,满1年不满2年按1.52%计息,满2年不满3年按2.54%计息;第四期国债持有时间满3年不满4年按3.04%计息,满4年不满5年按3.15%计息。

#### 利率下调仍备受关注

对比此前几期的储蓄可以发现,储蓄国债年利率已悄然出现了下调。

2022年第一、二期凭证式储蓄国债3月份发行,三年期票面年利率为3.35%,五年期为3.52%;2022年第三期和第四期电子式储蓄国债7月份发行,三年期票面年利率为3.2%,五年期为3.37%;本月发行的储蓄国债三年期票



面年利率为3.05%,五年期为3.22%。

虽然整体呈现了阶段性下调的趋势,但在不少咱厝投资者看来,储蓄国债依然是一个很好的选择。

“储蓄国债信用等级高于其他债券,安全可靠,且适合各个年龄段的投资者。”市民王阿姨表示,作为储蓄国债的忠实“粉丝”,对其安全性尤为看重,虽然抢购有些困难,但好在一年多发,也有机会买得到。

市民王先生表示,“目前银行理财整体收益不佳,且市场波动较大,对于追求稳健的投资者来说有些顾虑。储蓄国债利率通常高于同期期

限储蓄存款挂牌利率,收益仍较为可观,当投资者急需资金时,也可按相关规定在到期前提前兑付其持有的储蓄国债,获得相应资金。当投资者需要贷款时,可用储蓄国债作为质押物,到原购买银行质押贷款,具有一定的灵活性。”

业内人士也认为,储蓄国债对于保守型投资者来说,是一个值得投资的理财方式,尽管利率有所下调,但依然值得关注。需要注意的是,凭证式储蓄国债需要到银行柜台购买,建议投资者提前做好购买资金,最好提前一天预约就近网点购买。

#### 《理财周刊》合作机构

**中国建设银行**  
China Construction Bank  
晋江分行

助力乡村振兴 建设美好生活  
详情请咨询运行各营业网点

**晋江农商银行** 晋江农商银行

申贷(监督)热线  
82096336

**要贷款 就找晋江农商银行**

惠闽宝 福建省定制型商业医疗保险  
政府指导 惠民保障  
129元保一年 享350万保障  
具体保险责任以保险条款和合同约定内容为准 扫码立即参保

#### 常见问题解答

**是否可由他人代办认购?**  
多数储蓄国债承销机构允许投资者委托他人代办认购。代办时,代办人需携带投资者和代办人有效身份证件,认购储蓄国债(电子式)还需携带投资者个人国债账户和资金清算账户凭证,前往储蓄国债承销机构营业网点按照有关规定办理。

**是否可转让流通?**  
储蓄国债不能流通转让,只可按照规定办理提前兑付、质押贷款、非过户交易。

**如何办理凭证式储蓄国债约定转存?**  
储蓄国债(凭证式)投资者与国债承销机构可通过事先签订到期委托兑付约定转存服务协议,委托承销机构代其办理指定储蓄国债(凭证式)的到期兑付手续,并将其相应的本息款转存为该投资者名下的活期、定期或通知存款。

**如何办理凭证式储蓄国债挂失?**  
若储蓄国债(凭证式)收款凭证丢失,您可携带有效身份证件,前往购买储蓄国债(凭证式)的储蓄国债承销机构营业网点柜台办理挂失。